

Pasta Primavera

Sirve: 3 porciones

Ingredientes

- 1 **taza** fideos, sin cocer
- 1 **cucharada** aceite vegetal
- 2 **tazas** undefined (picadas)
- 1 **taza** tomates (picados)
- 1 **cucharada** margarina
- 1/4 **cucharadita** ajo en polvo
- 1/8 **cucharadita** pimienta negra
- 3 **cucharadas** queso Parmesano

Preparación

1. Cocine los fideos según las instrucciones de la caja.
2. Mientras se está cociendo la pasta, caliente aceite en una sartén.
3. Agregue las verduras y sofría hasta que estén suaves; mezcle constantemente.
4. A la sartén añada el tomate y sofría 2 minutos más.
5. Mezcle bein las verduras con la pasta y la margarina.
6. Agregue las especias y hierbas; espolvoree queso Parmesano sobre el platillo.

Origen: Utah State University Cooperative Extension, Simply Seniors Cookbook, p.43Utah Family Nutrition Program

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	250
Grasa total	12 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	20 mg
Sodio	200 mg
Total de Carbohidrato	29 g
Fibra dietetica	3 g
Azúcares totales	2 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	8 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

